

# సంజీవని

... ద వైబ్రెంట్ లైఫ్

(SANJEEVANI - The Vibrant Life)

మొదటి భాగము



Master R.K.

మానసికస్థితి మారాలి  
అంటే ఆహారం మారాలి

మన ఆహారాన్ని బట్టి  
మనలోకి మనోశక్తి దిగుతుంది



క్యోజ్జోతేలతోరే...

డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ మాస్టర్  
గురుదేవులకు పాదాభివందనములు

- శ్రీలక్ష్మి

# సంజీవని

... ద వైబ్రెంట్ లైఫ్

(SANJEEVANI - The Vibrant Life)

మొదటి భాగము

# సంజీవని - ద వైబ్రెంట్ లైఫ్

## మొదటి భాగము

సహాయకులు : శ్రీమతి అట్లూరి శ్రీలక్ష్మి  
శ్రీమతి కాటూరి తేజశ్రీ

ప్రథమ ముద్రణ & ప్రతులు : ఏప్రిల్ 2015 & 3,000

ద్వితీయ ముద్రణ & ప్రతులు : అక్టోబర్ 2015 & 3,000

తృతీయ ముద్రణ & ప్రతులు : నవంబర్ 2015 & 3,000

వెల : రూ. 5/-

ప్రతులకు మరియు

ఇతర వివరములకు : శ్రీమతి అట్లూరి శ్రీలక్ష్మి  
మొబైల్: 09490611999  
E-mail: sreelakshmi\_ramki@yahoo.co.in  
Website: www.awgpsouth.org  
www.th8revolution.com

ముద్రణ : సృజన గ్రాఫిక్స్  
ఇ.నెం. 2-1-338  
సెయింట్ మేరీస్ హైస్కూల్ ప్రక్కన  
ఫీవర్ హాస్పిటల్ దగ్గర, మెయిన్ రోడ్  
నల్లకుంట, హైదరాబాద్ - 500044.  
ఫోన్: 040-65554439, 9701055009

## ముందుమాట

పరమగురువుల ఒక లక్ష్యం - పృథ్విపై స్వర్గావతరణ! ఆ లక్ష్యంలో ఒక భాగం-రోగరహిత జీవితము! ఆ లక్ష్యసాధనలో మన కర్తవ్యం ఆరోగ్యవంతమైన జీవితము! ఆహారం ద్వారా ఆరోగ్యము నెలా పొందాలి? ఎలా తినాలి? వేటిలో ఏముంటాయి? ఇవన్నీ తెలియాల్సినవే.

ప్రతి మానవుడి సహజస్థితి ఆరోగ్యం!! ఈనాడు ఆ ఆరోగ్యమును కాపాడుకోవాలి అన్నదాని మీద దృష్టిపెట్టక తెలిసో తెలియకో మన జీవితాన్ని అస్తవ్యస్తం చేసుకుంటున్నాము. అనారోగ్యం పాలైన తర్వాత ఆరోగ్యం గురించి విచారణ చేసే కంటే అసలు అనారోగ్యం రాకుండా ఉండేలా జీవితాన్ని సవ్యమైన మార్గంలో ఉంచుకోగలిగితే! మన పూర్వులు అలాగే జీవించేవారు. 'సంజీవని' అంటే చనిపోయిన వారిని బ్రతికించే విద్య. సంజీవని గురించి మన గ్రంథాలలో చాలా చోట్ల వేర్వేరు సందర్భాలలో ప్రస్తావించారు. పూజ్యగురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు దీనిని గురించి చాలానే చెప్పారు.

దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే ఎన్నో అవాంతరాలను ఆహారం ద్వారా నివారించవచ్చు. ఆహార మాధ్యమంగా గురువులు ఎన్నో చమత్కారాలు చేసిన సంగతి ఏ గురుచరిత్ర చదివినా తెలుస్తుంది. అలాగే డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణమాష్టామగారు కూడా సంజీవనీ విద్యమీద ఆహారంతో పలుప్రయోగాలు చేసి, అద్భుత ఫలితాలనందించారు.

సరైన ఆహార పోషణ లేకపోవడం వలన తలెత్తే సమస్యలు చింతాకు వలె చిన్నవని చెప్పలేము. పోషణ లేకపోవడమన్నది తనకు తానే ఒక జటిల సమస్య. ఈనాడు ఆహారపదార్థముల గొప్పతనం మరుగునపడి, నాలుకకు రుచికరమనిపించే ఆహారమునకే పరిమితమైపోయాము.

తత్కారణముగా ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము అన్న అసలు ఉద్దేశ్యము తెరమరుగైపోయినది.

శరీర శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం ప్రకారం ఆరోగ్యసంరక్షణకు అవశ్యకమైన రసాయనాలలో ముఖ్యమైనవి-కాల్షియమ్, ఫాస్ఫరస్, ఇనుము, పొటాషియమ్... ఇవి ప్రకృతిప్రదత్తమైన ఫలములలో, తాజా కూరగాయలలో, చిఱుధాన్యములలో సమృద్ధిగా లభ్యమౌతాయి. ఉపయుక్తమైన ఆహారమును తగుపాళ్ళలో స్వీకరించుటలోనే ఆరోగ్యపు మూలసూత్రము దాగియుంది. ఈ విషయము మీద దృష్టిపెట్టేవారు అరుదు. జిహ్వాచాపల్యమును శమింపజేసేవాటినే భోజనపదార్థములు అని అనుకునేవారు ఎక్కువ. సాదాసీదా తాజా ఆహారపదార్థములే ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఉత్తమమైనవి. జీవనతత్త్వములు అధికముగా ఉన్నవాటిని, పంచతత్త్వములు తగుపాళ్ళలో లభించేవాటినే స్వీకరించాలి. ఈవిధముగా ఉన్న ఆహారమునే విజ్ఞులు 'సమతుల్య ఆహారము'గా అభివర్ణించారు. సమతుల్య ఆహారం ద్వారానే మనం ఆరోగ్యవంతమైన, సుఖమయమైన జీవితమును సాగించగలము.

ఆరోగ్యకరమైన శరీరము - ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు ఉంటే వ్యక్తిగతంగా, కుటుంబపరంగా, సమాజపరంగా ఆనందాన్ని పొందటం సాధ్యమౌతుంది. ఈ సంజీవని మొదటి భాగములో ఆహారపదార్థముల గురించి, వాటిలోని పోషక విలువలను గురించి, షడ్రుచులను గురించి క్లుప్తముగా తెలియజేస్తుంది. ఈ పుస్తకమును చదివినవారు చెప్పబడిన అంశములను అవగాహన చేసుకుని, ఆచరణలో పెట్టినచో సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందగలరు. అలా చేస్తారని ఆశిస్తూ...

- శ్రీమతి లక్ష్మీరాజగోపాలు

# దీర్ఘకాల జీవనం

మనం లక్ష్యం రోగరహిత జీవితం, వృద్ధాప్య రహిత జీవితం మరియు అమరత్వం, ఏ అనారోగ్యము లేకుండా జీవితము ఆనందంగా, ఉత్సాహంగా, లక్ష్యాలు ఏర్పరుచుకొని వాటిని సాధించుకోవటానికి జీవించాలి. జీవితకాలాన్ని పొడిగించుకోవాలని కోరుకోవటం మానవ హక్కు మానవజన్మ తీసుకుని వ్యక్తిగతంగా, కుటుంబపరంగా పరిణామ క్రమములో ఉన్నతముగా ఎదగాలనే సంకల్పాన్ని పూర్తి చేసుకోవటానికి మనకు దీర్ఘకాల జీవనం చాలా అవసరం. ఈరోజులలో అటువంటి సంకల్పాలు లోపించాయి. అసలు ఎందుకు పుట్టామో తెలియని స్థితిలో ఉన్నాము. భౌతికవిషయముల పట్ల అతిగా వ్యవహరించటం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అనేది హాస్యాస్పదం అయ్యింది. అలాగే అకాలమృత్యు హరణం, దీర్ఘాయుష్మాన్ భవ అనే దీవెనలు నోటిమాటగానే మిగిలిపోతున్నాయి.

పూజ్యులు డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ మాష్టారుగారు ఎన్నో అధ్యయనాలు, పరిశీలనలు మరియు పరిశోధనలు చేసి సంక్షిప్తముగా భౌతిక, అన్నమయ, ప్రాణమయ మరియు మనోమయ ఉన్నతికి మరియు దీర్ఘకాల జీవనానికి 5 విటమిన్లు ప్రముఖమని సెలవిచ్చారు. వ్యక్తి చిన్నతనం నుండి ఆహారం ద్వారా ఏ రోజు కోటా విటమిన్లు ఆ రోజు తినగలిగితే దీర్ఘజీవనం తథ్యము. విటమిన్ ఎ,బి,సి,డి మరియు ఇ ముఖ్యమైనవి. ఐతే ప్రతిరోజు ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి? ఏ ఆహార పదార్థాలతో ఆ విటమిన్లు లభిస్తాయి అనే విషయాలు తెలుసుకుందాము.

## విటమిన్ 'ఎ':

**ఆవశ్యకత:** ఎదుగుదలకు, శక్తికి, మంచి కాంతి, చూపుకొరకు, ఆరోగ్యమైన చర్మం కొరకు, కంటిలోని తేమ కొరకు, శ్వాసకోశం సక్రమంగా పని

చేయుటకు మరియు శరీరము అనారోగ్యం భారినపడకుండా కాపాడు కోవటానికి.

**శరీరభాగము:** కంఠము నుండి తలపై భాగము వరకు 'ఎ' విటమిన్ ఆవశ్యకత ఎక్కువ. ప్రాణమయశరీరములో ఉదానప్రాణమును ప్రభావితం చేస్తుంది.

**ఒకరోజు మోతాదు:**

పిల్లలు - 2000 - 4000 ఐ.యు.

పెద్దలు - 5000 ఐ.యు.

**ఆహారపదార్థాలు:** ఏ ఆహారపదార్థాలలో విటమిన్ 'ఎ' ఉంటుందో తెలియచేయటంతోపాటు పెద్దలకు నిర్ణయించిన 5000 ఐ.యు మోతాదు కొరకు ఇక్కడ సూచించిన వాటిల్లో ఏదైనా ఒక్కటి రెండు ఆహారాలు తీసుకున్న సరిపోతుంది. ఆహారపదార్థాలన్నీ కూడా వండనివి.

క్యారెట్లు	- 100 గ్రా॥
కొత్తిమీర	- 30 గ్రా॥
తోటకూర	- 25 గ్రా॥
ములగాకు	- 12 గ్రా॥
ఆవిశ ఆకు	- 10 గ్రా॥
పొన్నగంటికూర	- 65 గ్రా॥
టమాటా	- 150 గ్రా॥
మామిడిపండు	- 200 గ్రా॥
పాలకూర	- 50 గ్రా॥
బొప్పాయిపండు	- 200 గ్రా॥



గోంగూర	- 30 గ్రా॥
మెంతాకు	- 40 గ్రా॥
చిలకడదుంప	- 200 గ్రా॥
కమలాఫలం	- 200 గ్రా॥
గుమ్మడికాయ	- 220 గ్రా॥

ఇవికాక పాలు, పెరుగు, పాల పదార్థాలు, పుచ్చకాయ, బచ్చలి ఆకు, పచ్చిమిరపకాయలు, కరివేపాకు మొదలైనవాటిల్లో కూడా విటమిన్ 'ఎ' లభిస్తుంది.

### విటమిన్ 'బి':

దీనిలో బి1, బి2, బి3, బి5, బి6, బి9 మరియు బి12 అనే వివిధరకాల విటమిన్లున్నాయి. అన్నిరకాల విటమిన్లు పనితీరు క్లుప్తంగా:

**ఆవశ్యకత:** నాడీవ్యవస్థ సక్రమముగా పనిచేయుటకు, ఆకలి పుట్టించుటకు, అటుగుదలకు, రక్తకణాల వృద్ధి కొరకు, ఎదుగుదల కొరకు కణ విభజన కొరకు, జుట్టు-గోళ్ళు ఆరోగ్యం కొరకు, రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరుగుటకు, ప్రాణశక్తిని కణాలకు చేరవేయుటకు.

**శరీరభాగం:** పూర్తి శరీరం ప్రభావితమవుతుంది. ప్రాణమయ శరీరములో "వ్యాన" ప్రాణమును ప్రభావితం చేస్తుంది.

#### ఒకరోజు మోతాదు:

- బి1 - 1 మి.గ్రా.
- బి2 - 1.5 మి.గ్రా.
- బి3 - 20 మి.గ్రా.
- బి5 - 10-15 మి.గ్రా.
- బి6, బి9, బి12 - నిర్ణయించలేదు.

**అహారపదార్థాలు (వండనివి):** ఒకరోజు కావల్సిన మోతాదు ఏ ఒక్కటి తిన్న సరిపోతుంది.

**బి1:**

వేరుశనగపప్పు	- 110 గ్రా॥
బొబ్బర్లు	- 200 గ్రా॥
శనగపప్పు	- 200 గ్రా॥
దంపుడుబియ్యం	- 200 గ్రా॥
రాగులు	- 220 గ్రా॥
బియ్యము పై పొట్టు (తవుడు)	- 40 గ్రా॥
గోధుమలు	- 200 గ్రా॥
గోధుమపొట్టు	- 70 గ్రా॥
పెసలు	- 210 గ్రా॥
ఉలవలు	- 240 గ్రా॥
మినుములు	- 240 గ్రా॥
జీడిపప్పు	- 160 గ్రా॥
నువ్వులు	- 100 గ్రా॥
పిస్తాపప్పు	- 150 గ్రా॥
సారపప్పు	- 145 గ్రా॥

**బి2:**

పెసలు	- 555 గ్రా॥
ధనియాలు	- 428 గ్రా॥
పాలకూర	- 577 గ్రా॥
తోటకూర	- 500 గ్రా॥
క్యారెట్టు ఆకులు	- 400 గ్రా॥
చామదుంప ఆకులు	- 330 గ్రా॥

మెంతిఆకు	- 485 గ్రా॥
గోంగూర	- 385 గ్రా॥
పుదీన	- 577 గ్రా॥
ముల్లంగి ఆకులు	- 320 గ్రా॥
కంద	- 320 గ్రా॥
బాదంపప్పు	- 263 గ్రా॥
పిస్తాపప్పు	- 535 గ్రా॥

**సూచన:** పైన ఇచ్చిన ఆహారపదార్థాల పట్టిక చూస్తే మనకి రెండు విషయాలు స్ఫురిస్తాయి. ఒకటి - కేవలం 1 మి.గ్రా. బి1 విటమిన్ కావాలంటే ఎంత ఎక్కువ మోతాదు తీసుకోవాలో తెలుస్తుంది. రెండు - ఒక వ్యక్తికే ఇంత మోతాదు కావాలంటే మరి ఇంట్లో నలుగురు వ్యక్తులు ఉంటే ఎంత ఖర్చు అవుతుందో అని భయం వేస్తుంది. కానీ జాగ్రత్తగా ప్రణాళిక చేసుకుంటే అంత కష్టం కాదు. అంత ఖర్చు కూడా కాదు. **ఉదాహరణకు:** ఏదైనా కాయకూర వండి దానిలో  $2 \frac{1}{2}$  చెంచా తవుడు కలిపితే కావల్సిన మోతాదు వస్తుంది.

పెసరపప్పు + బియ్యం + జీడిపప్పు కలిపిన కిచిడీ చేసుకున్నా లేదా నువ్వులు + బెల్లం + వేరుశనగపప్పు పొడి కలిపి ఉండలు చేసుకున్నా మనకు కావలసిన మోతాదు సరిపోతుంది. గింజలు, పప్పు ధాన్యాలు మొలకలు వచ్చిన వాటిల్లో బి1 - 208%, బి2-515%, బి3-256% పెరుగుతుంది. దాని ప్రకారం విటమిన్ బి1 ఆహార పట్టికలో పెసలు (ఎండినవి) 210 గ్రా॥ ఉండగా, మొలకలు వచ్చినవి కేవలం 70 గ్రా॥ తీసుకుంటే మోతాదు సరిపోతుంది. రెండు, మూడు ఆహార పదార్థాలు కలపటం చేస్తే సమతుల్యమైన పోషకాహారం తయారవుతుంది. పోషకాహారం తినకుండా శరీరాన్ని క్షీణింపచేసి ఆస్పత్రి చుట్టూ తిరుగుతూ

మందులు మింగుతూ బాధపడే బదులు ఓపికతో, అవగాహనతో ఆహారాన్ని తీసుకోవటం వివేకవంతుల లక్షణం.

**బి3 ఆహారపదార్థాలు:** వేరుశనగపప్పు - 100 గ్రా|| ఎండుకొబ్బరి, కందిపప్పు, దంపుడుబియ్యం, గోధుమలు, బార్లీ మొదలగునవి సుమారు 400-600 గ్రా|| వరకు అవసరం.

**బి5 ఆహారపదార్థాలు:** గోధుమ పొట్టు, గోధుమ బ్రెడ్, కూరగాయలు, వేరుశనగపప్పు

**బి6 ఆహారపదార్థాలు:** గోధుమ పొట్టు, పెసలు, మినుములు, కందిపప్పు, సోయాబీన్సు మొదలగునవి క్యాల్షియమ్, ఐరన్, విటమిన్ ఎ, డి ఆహారాలు తీసుకున్నా ఈ విటమిన్ మోతాదు వచ్చేస్తుంది.

**బి9 ఆహారపదార్థాలు:** గర్భిణీ స్త్రీలకు చాలా ముఖ్యం. గోధుమలు, పాలకూర, బఠాణి, ఆకుకూరలు, అరటిపండ్లు, క్యారెట్లు, క్యాలీఫ్లవర్, క్యాలిబ్రేజి, టామాట మొదలగునవి.

**బి12 ఆహారపదార్థాలు:** పాలు, పాలపదార్థాలు

### **విటమిన్ 'సి':**

**అవశ్యకత:** వ్యక్తి ఎదుగుదలకు, శరీర ధాతువుల పోషణకు, ఎముకల-కీళ్ళ పటుత్వం కొరకు, చక్కటి పలువరుస, చిగుళ్ళ కొరకు, చర్మకాంతి, విటమిన్ 'సి' అవసరం. ఇన్సెక్షన్ నుండి కాపాడుతుంది. గాయాలు త్వరగా మానేలా చేస్తుంది.

**శరీర భాగం:** ఉదర భాగమును ప్రభావితం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియకు, శరీర వేడిని సమతుల్యం చేస్తుంది. సమాన ప్రాణమును ప్రాణమయ శరీరములో ప్రభావితం చేస్తుంది.

**ఒకరోజు మోతాదు:** 400 మి.గ్రా. పిల్లలకు, పెద్దలకు 400-600 మి.గ్రా.

## అహార పదార్థాలు:

ఉసిరి	- 7 మి.గ్రా.
జామకాయ	- 20 గ్రా॥
ఆవిశఆకు	- 25 గ్రా॥
క్యాబేజి	- 35 గ్రా॥
ములగాకు	- 20 గ్రా॥
కమలాఫలం	- 150 గ్రా॥

మొలకెత్తిన గింజలలో అనంతంగా 'సి' విటమిన్ ఉంటుంది.

బత్తాయిపండు	- 100 గ్రా॥
మామిడిపండు	- 250 గ్రా॥
బొప్పాయిపండు	- 70 గ్రా॥
కమలాఫలం రసం	- 65 గ్రా॥

## విటమిన్ 'డి':

సూర్యకిరణాలు, పాలు, పాల పదార్థాలు.

**అవశ్యకత:** ఎముకలు, పళ్ళు సక్రమంగా తయారగుటకు, శరీరం క్యాల్షియం మరియు ఫాస్ఫరస్ ఖనిజాలను ఉపయోగించుకొనుటకు

**శరీర భాగము:** ఛాతి భాగము ప్రభావితమవుతుంది. ప్రాణమయ శరీరములో "ప్రాణ" ప్రాణము ప్రభావితమవుతుంది. ప్రాణశక్తి అధికముగా ఉంటే ఏ అనారోగ్యం దరిచేరదు. మన జీవన శైలిలో సూర్యకిరణాలు శరీరానికి తగలకపోవటం వలన శరీరము త్వరగా రోగాల బారినపడుతుంది. చిన్న పిల్లలను బట్టలు లేకుండా ఉదయం ఎండలో కాసేపు ఉంచటంవల్ల ఎముకలు గట్టిపడతాయి. ఎండురోగం (అనీమియా) నయమవుతుంది.

## విటమిన్ 'ఇ':

**ఆవశ్యకత:** ప్రాణవాయువును శరీరమంతా సరఫరా చేయుటకు, రక్తనాళాలను వ్యాకోచింపచేసి రక్తప్రసరణ సులభం చేయుటకు, సంతానోత్పత్తి కొరకు.

**శరీర భాగము:** జీర్ణాశయము చివరి భాగము ప్రభావితమవుతుంది. ప్రాణమయశరీరములో “అపాన” ప్రాణమును ప్రభావితం చేస్తుంది.

**ఒకరోజు మోతాదు:** పెద్దలకు 15 ఐ.యు.

**ఆహారపదార్థాలు:** అన్నిరకాల నూనెలు ముఖ్యముగా మొక్కజొన్న నూనె. నువ్వులు, వేరుశనగపప్పు, సోయాబీన్సు, బాదంపప్పు మొదలగునవి. సాధారణముగా ఈ విటమిను లోపం ఉండదు. వయస్సుమీరిన వారిలో కొద్దిగా కనిపిస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

ప్రతిరోజు పైన ఇచ్చిన విటమిన్ ఎ, బి, సి, ఇ యొక్క ఆహార పదార్థాల పట్టిక నుండి ఒక్కొక్కటి తీసుకొని సమతుల్య ఆహారంగా తయారు చేసుకొని సూర్యకిరణాలు ఉపయోగించుకొని దీర్ఘజీవనము సాగిద్దాం.

## సమతుల్య ఆహార లోపం

ఈరోజుల్లో మనం చాలా రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వింటూ ఉన్నాము. సమస్యలనేవి సమతుల్యత లోపించడం వల్ల వస్తాయి. అవి ఎలాంటివైనా సరే! ఆరోగ్యపరంగా చూస్తే ఉదాహరణకి రక్తలేమి, రేచీకటి, గౌట్, మూత్రాశయంలో రాళ్ళు లాంటి కొన్ని అనారోగ్యాలను పరిశీలిస్తే, అన్నింటికి మూలకారణం మనం తీసుకునే ఆహారంలో లోపం - తక్కువ కావచ్చు లేదా ఒకేరకమైన ఆహారము అధికముగా తీసుకోవడం అన్నా అవ్వవచ్చు. పైన పేర్కొన్న ఉదాహరణలు చూస్తే...

**రక్తలేపి:** ఐరన్, ప్రొటీన్, విటమిన్లలో లోపం

**రేచీకటి:** విటమిన్ 'ఎ' లోపం

**గౌట్:** యూరిక్యాసిడ్, ప్రొటీన్లు ఎక్కువ అవడం

**స్కర్వి:** విటమిన్ 'సి' తక్కువ వల్ల

**చర్మరోగాలు:** విటమిన్ ఎ, బి లోపం, తేమ తక్కువగా ఉండటం

**మూత్రాశయంలో రాళ్ళు:** ఆమ్లాలు ఎక్కువ తయారయ్యే ఆహారం అధికంగా తినడం

అలాగే శ్వాస సంబంధ రోగాలు, హృదయం, మూత్రపిండాలు, గొంతు ఇంకా భయంకరమైన రోగాల్లో కలరా, టి.బి. మున్నగు వాటిల్లో చూచినా- అన్నింటికీ మూలం ఒకే ఒక చిన్న కారణం - సమతుల్య ఆహార లోపం. మన చిన్నతనం నుండి అవగాహనా రాహిత్యం వల్ల కాని, నిర్లక్ష్యం కారణంగా కాని, జిహ్వా అదుపు లేని కారణంగా కాని, ఒకే తరహా ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి అలవాటుపడిపోయాము. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే అన్ని భాగాలకు అవసరమైన వివిధ రకాల పోషకాలు అందవు. మన శరీరములోని ఒక్కో భాగానికి ఒక్కో ప్రత్యేకత ఉంది. దీనికి కారణమైన కణాల పని తీరు వేరువేరుగా ఉండటమే ఆ ప్రత్యేకత.

## **రకరకాల ఆహారపదార్థాల ఆవశ్యకత**

**ప్రతిరోజూ ఎందుకు ఇన్నిరకాల ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవాలి?**

శరీరములోని నరాలు సక్రమంగా పని చెయ్యాలంటే వాటి కణాలకు విటమిన్ బి, మెగ్నీషియమ్, ఫాస్ఫరస్ లాంటి కొన్ని ఖనిజాలు అవసరమౌతాయి.. అలాగే ఎముకలకు వాటిలోని కణాలకు విటమిన్ సి, క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ మొదలగునవి కావాలి. ఇక, కండరాల కణాలకు క్రొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్ ఎ, ఇ మొదలగునవి అవసరమవుతాయి.

సాధారణంగా చాలా ఆహారపదార్థాలలో మనకు కావాల్సిన పోషక విలువలు ఎంతో కొంతశాతం ఉంటాయి. కాని వయసును బట్టి, శరీర తత్వాన్ని బట్టి, ఎంత మేర మనకు కావాలో దానికి తగ్గట్టుగా వివిధ రకాల పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవాలి. ఒకే తరహా ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల అన్ని శరీర భాగాలకు సంపూర్ణ పోషకాలు అందకపోవడం కూడా ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణం కావచ్చు.

ప్రతిరోజూ కూడా అన్నిరకాల విటమిన్లు, ఖనిజాలు, పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉంటేనే సమతుల్య ఆహారం అవుతుంది. దానికోసం ప్రతిరోజూ - 1) ధాన్యాలు, 2) పప్పులు, 3) పాలు / పాల పదార్థాలు, 4) కాయకూరలు, ఆకుకూరలు, దుంపలు, 5) పండ్లు, 6) క్రొవ్వుపదార్థాలు / నూనె, నెయ్యి మొదలగునవి, 7) చక్కెర, బెల్లం, తేనె ఉండేలా చూడాలి. అయితే వయస్సును బట్టి ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో ప్రక్కన పేజీలోగల పట్టిక ఉపయోగ పడుతుంది.

### **ఆహారము తయారుచేయు విధానము**

వంట చేసే సమయంలో కొన్ని పద్ధతులు పాటించడం చాలా అవసరం. మనకు శుభ్రత గురించి తెలుసు. వంటసామాగ్రి, వంట గది, వండే పదార్థాలు అన్నీ శుభ్రంగా ఉంచుకున్నట్లుగానే; మన స్థూల, సూక్ష్మ కారణ శరీరాలను కూడా అంతే శుభ్రంగా, పవిత్రంగా ఉంచుకోవాలి. అందుకుగాను వంట చేసే వ్యక్తి యొక్క స్థూలశరీర శుభ్రతతోపాటు, సూక్ష్మశరీరంలోని భావాలు ఎంతో శ్రద్ధ, నిష్ఠ కలిగి పవిత్రమైన, ప్రశాంతమైన, ఆహ్లాదకరముగా ఉండాలి. దీనివల్ల ఏ పదార్థము తయారు చేస్తారో; దానిని తిన్నవారి భావనాత్మక శరీరము ఆ భావాలను స్వీకరిస్తుంది.



**తీసుకోవల్సిన మోతాదు ఒక రోజుకు**  
**వయస్సు**

అహార పదార్థాలు	6-12 మాసాలు	1-3 స॥	4-6 స॥	7-9 స॥	10-12 స॥	13-18 స॥	19+ స॥
ధాన్యాలు (g)	45	120	210	270	330	330	300
పప్పులు (g)	15	30	45	60	60	60	60
పాలు (ml)	500	500	500	500	500	500	500
దుంపకూరలు(g)	50	50	100	100	100	100	100
ఆకుకూరలు (g)	25	50	50	100	100	100	100
ఇతర కాయ							
గూరలు (g)	25	50	50	100	100	100	100
తాజా పండ్లు(g)	100	100	100	100	100	100	100
చక్కెర/బిల్లం (g)	25	25	30	30	35	30	20
నూనె/నెయ్యి (g)	25	25	30	30	35	30	20

గమనిక:

**Source: National Institute of Nutrition**

1. పైన పేర్కొన్న ఆహార పదార్థాలు అన్నీ వండనివి (పచ్చివి).
2. పైన పేర్కొన్న విధంగా ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఒక రోజుకు కావాల్సిన అన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాలు, శక్తి మొత్తం వస్తాయి.
3. వ్యక్తులు, వృత్తిని బట్టి, అతని ఆహార అరుగుదల శక్తిని బట్టి మోతాదులో మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

అప్పుడు ఆ వ్యక్తి కూడా అదే భావనలు వ్యక్తీకరిస్తాడు. ఒకవేళ వంట తయారుచేసే సమయంలో చాలా విసుగు, కోపం, చిరాకు లాంటి వ్యతిరేకభావాలు ఉన్నట్లయితే వెంటనే వంటగది వదిలి కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుని పూర్తి శాంత చిత్తం వచ్చిన తర్వాతనే వంట చెయ్యాలి.

ఈ భావ సంవేదనలు చిన్న పిల్లలు బాగా వ్యక్తపరుస్తారు. పెద్దవారు అలాంటి భావాలను అణగద్రొక్కుకుంటారు. ప్రేమతో చేసే తల్లి చేతి వంట కాకుండా మరి ఆయాల చేతి వంట తింటున్న చాలా సంపన్న కుటుంబాలలోని పిల్లల మానసిక స్థితి ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకోండి. ఉద్యోగాల పేరిట సమయం లేదని చాలామంది బయట ఆహారము తింటున్న వారి పరిస్థితి ఏమిటి?

ఉమ్మడి-కుటుంబాలు ఉన్న కాలంలోని వ్యక్తుల ఆరోగ్య పరిస్థితి (శారీరిక-మానసిక), ఈనాడు మన ఆరోగ్య పరిస్థితులకు ఉన్న వ్యత్యాసాలే గొప్ప ఉదాహరణ.

ఆరోగ్య పరిస్థితులు, భావసంవేదనలు, ఆలోచనావిధానాలలోని అనారోగ్యాల కారణంగా వ్యక్తులకు క్రొత్త జబ్బులు రావడం, మంచి భావనలు లోపించడం వల్ల కలిసిమెలిసి ఉండలేని పరిస్థితులు తలెత్తడం, దాని మూలంగా ఆలోచనావిధానాలు దిగజారి నెగెటివిజమ్ పెరిగి పోవడం జరుగుతోంది. కుటుంబాలలో పరిస్థితులు ఈవిధంగా ఉంటే దాని ప్రభావం సమాజంలో అంతకంటే ఎక్కువే ఉంటుంది కదా! వ్యక్తిగత, కుటుంబ, సామాజిక ఉన్నతి కొరకు ఎక్కడో ఒక చోట మొదలుపెట్టాల్సిన బాధ్యత మనది. కాబట్టి మొదట వ్యక్తి నుండి మొదలుపెడదాం.

ముందుగా వ్యక్తి స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మన లక్ష్యం. తర్వాత కుటుంబాన్ని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దితే సమాజము దానంతట అదే ఉన్నతంగా తయారవుతుంది.

# సత్యదర్శనము

ఆధ్యాత్మికత యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం సత్యదర్శనము. సత్యాన్ని వివిధ కోణాలలో దర్శించవచ్చు. సత్యదర్శనానికి భూర్ నుండి మొదలుకొని ఒక్కొక్కమెట్టు దాటుకుంటూ భువః స్వః మహః జనః తపః సత్యం వరకూ చేరాలి. “భూర్, భువః స్వః” అన్నా Physical, Emotional, Mental అన్నా ఒకటే. ఈ మూడు దాటిన తర్వాత “ఓం” స్థితి వస్తుంది. ఆ తర్వాత “మహః” స్థితి. ఈక్రమంలో పరిణామక్రమ ప్రక్రియ సాగుతుంది. మనము మొదటి మూడు స్థితుల గురించి తెలుసుకుంటున్నాము.

## జాగృతస్థితి

అలాగే ఇంకొక మూడు జాగృత, స్వప్న, నిద్రా స్థితులు ఉన్నాయి. అవి కూడ పైన పేర్కొన్న స్థితులనే తెలుపుతాయి. భగవాన్ బుద్ధులవారు నిద్రపోతున్నా కూడా పూర్తి జాగృతస్థితిలోనే ఉండేవారు అని విన్నాము. అలాగే ఇతర గురువుల చరిత్రలలో ఈ విషయం వేరు వేరు సందర్భాలలో ప్రస్తావించడం చదివాము. అంటే ఆధ్యాత్మికతలో ప్రప్రథమంగా నేర్చుకోవలసిన స్థితి జాగృతస్థితి (Awareness). మనం పగలు మేల్కొని జాగృతస్థితిలోనే ఉంటున్నాం అని అనుకుంటాం.

ఉదాహరణకు మనం రోడ్డు మీద నడుస్తూ వెళ్తూ ఎదురుగా వస్తున్న వ్యక్తిని అతను పలుకరించే వరకూ గమనించుకోం. ఆ వ్యక్తిని చూస్తున్నా కూడా! మరి మనం మేల్కొని ఉన్నట్లా? అంటే మనం చూస్తున్నా మన మనస్సు మాత్రం కళ్ళతోపాటు లేకుండా ఎక్కడో వేరే విషయంలో నిమగ్నమైంది. అంటే మనం ఒకరకంగా నిద్రపోతున్నట్లే కదా! మనం మేల్కొని ఉండాలంటే మనస్సు ప్రస్తుతస్థితిలోనే ఉండాలి. జరిగిపోయిన కాలం గురించి కాని, భవిష్యత్తు గురించి కాని ఆలోచిస్తుంటే మన మనస్సు

జాగ్రతస్థితిలో లేదని అర్థం. మనం పూర్తి జాగ్రతస్థితిలో రెండు సమయాల్లో ఉండడం ఒక ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. ఒకటి సినిమా చూస్తున్నప్పుడు, రెండు పరీక్షలు రాస్తున్నప్పుడు. పరీక్షలు రాస్తున్నప్పుడు ప్రక్క వీధిలో మైకులో పాటలు వస్తున్నా మనం మన మనస్సును స్థిరం చేసి పూర్తి ఏకాగ్రతతో పరీక్ష వ్రాస్తాము. అలాగే అదే స్థితిలో మన నిత్యజీవితంలో కూడా కొనసాగగలిగితే ఈరోజుల్లో మతిమరుపులాంటి అనేక సమస్యలు తొలగిపోతాయి. ఈ జాగ్రతస్థితిని ఇంకా ఉన్నతస్థితిలోకి తీసుకొనివెళ్ళి స్వప్నస్థితిని, నిద్రాస్థితిని కూడా దాటి “ఓం” స్థితి లేదా “తురీయస్థితి”కి చేరుకోవాలి. ఇది జరగాలంటే ముందు మన మనస్సును చంచలం కానీయకుండా స్థిరంగా చేసి తర్వాత మన సంకల్పంతో జోడించి ఉన్నతంగా తీసుకొని వెళ్ళగలిగే స్థాయికి తయారుచెయ్యాలి.

ఇంతటి మహత్కార్యాన్ని చేయగలిగే మనస్సు ఎంత ముఖ్యమో అర్థం అవుతోంది కదా! ఐతే అంతశక్తి కలిగిన మనస్సు మనం తీసుకునే ఆహారంతోనే తయారౌతుంది. అందువల్లనే అన్నము పరబ్రహ్మము అని; ఎలాంటి ఆహారమో అలాంటి మనస్సు అని అంటారు. మనిషిని నర జంతువు నుండి నారాయణుని స్థాయికి చేర్చడంలో తొలి ప్రాధాన్యత ఆహారానిదే. ఎల్లప్పుడు మనస్సు జాగ్రత స్థితిలో ఉండాలంటే మనం తీసుకునే ఆహారంలో 70% సాత్విక ఆహారమై ఉండాలి.

### స్వప్నస్థితి

కలలు భావసంవేదనల మీద ఆధారపడతాయి. పగలు మనం మెలకువస్థితిలో అనేకమందితో కలిసి పని చేస్తుంటాము. అనేక భావాలు మనకు కలుగుతూవుంటాయి. అయితే ఏ భావాలు మనకు చాలాసార్లు కలుగుతాయో ఆ భావాల ఆధారంగానే కలలు వస్తాయి. అవి Positive కాని Negative భావాలు కానివ్వండి, అవి వ్యక్తిగతమైనవి. అందుకే

ఒకరికి వచ్చిన కల వేరే వారికి రాదు. ఇది రజోగుణానికి సంబంధించినది. మనం తీసుకునే ఆహారంలో రాజసికగుణం దీన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. అందువల్ల మన ఆహారంలో 20% మాత్రమే రాజసిక ఆహారం ఉండాలి.

## నిద్రాస్థితి

ఈ స్థితిలో మనకు ఏమి తెలియదు. శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి అన్నీ విశ్రాంతిని పొందుతాయి. మనకు ఏమి తెలియకపోయినా మన శరీర భాగాలు వాటి పని అవి చేసుకుంటూనే ఉంటాయి. గుండె కొట్టుకోవడం, శ్వాస, జీర్ణాశయం మొదలైనవన్నీ తమ పనులు అవి చేసుకుంటూనే ఉంటాయి. ఐతే మహాత్ములకు ఈ నిద్రాస్థితిని కూడా ఉపయోగించుకోవడం తెలుసు అని విన్నాము. మనం తీసుకునే ఆహారంలో 10% తామసిక ఆహారం ఉంటే సరిపోతుంది. మనం తీసుకునే ఆహారంలో పదార్థాలు ఏవి సాత్వికమో, ఏవి రాజసిక, ఏవి తామసికమైనవి అన్నది ఈ క్రింది పట్టిక ద్వారా తెలుస్తుంది.

**సాత్వికాహారము: 70% తీసుకోవలసినవి**

1. నీరు
2. పాలు, పాల పదార్థాలు
3. అన్నిరకాల తాజా పండ్లు
4. బాదంపప్పు (నానబెట్టి పొట్టు తీసినవి), కొబ్బరి, నువ్వులు, గుమ్మడికాయ విత్తనాలు, ఆక్రూటు మొదలైనవి కొద్ది మోతాదులో రోజు తీసుకోవాలి.
5. అన్నిరకాల కాయగూరలు, తాజా కాయగూరల రసం తీసుకొని త్రాగితే ప్రాణశక్తి బాగా వస్తుంది. దానిలోని ఎంజైమ్స్ శరీరంలో సమతుల్యతను పాటించేలా చేస్తాయి.

6. బియ్యం, గోధుమలు, బార్లీ
7. మొలక విత్తనాలు, అన్నిరకాల చిక్కుళ్ళు
8. తేనె
9. అల్లం, తులసి, దాల్చినచెక్క, యాలకులు, జీలకఱ్ఱ, సోంపు, మెంతులు, పసుపు.

**ఇతర లాభములు:**

1. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, ఉత్సాహానికి.
2. హార్మోన్ల సమతుల్యత
3. ఏకాగ్రత, రోగనిరోధకశక్తి
4. ఎటువంటి పరిస్థితులు ఉన్నా సమతుల్యతతో ఉండగల స్థిరత్వము.
5. ప్రశాంత మనస్సు
6. సమాజంలో ప్రేమను పంచగలరు. అందరికీ వీరంటే ఇష్టం.

**రాజసిక ఆహారము: 20% మాత్రమే తీసుకోవాలి**

1. కాఫీ, టీ, కూల్‌డ్రింక్స్, చాక్లెట్
2. అన్నిరకాల మసాలాలు
3. ఉప్పు
4. ఊరగాయలు
5. ఉల్లి, వెల్లులి, పచ్చిమిర్చి

**లాభనష్టాలు:**

1. మణిపూరకచక్రాన్ని శక్తివంతం చేస్తుంది. కాని ఇంకా పై చక్రాలకు వెళ్ళలేరు.

2. భావసంవేదనలకు అతిగా స్పందిస్తారు.
3. ప్రాపంచిక విషయాల పట్ల ఆసక్తి, కోరికలు పెరుగుతాయి.

**తామసిక ఆహారము: 10% మాత్రమే తీసుకోవాలి**

1. మాంసాహారము
2. పీజాలు, బర్గర్లు, పేస్ట్రీలు
3. అప్పదాలు, వడియాలు, ఒరుగులు మొదలైనవి.
4. పులిసిపోయిన ఆహారపదార్థాలు
5. టిస్ట్‌పుడ్
6. బంగాళాదుంప, చామదుంప, కంద, చిలకడదుంప

**లాభనష్టాలు:**

1. నిద్ర బాగాపడుతుంది. అలసిన శరీరాన్ని సేదతీరుస్తుంది.
2. మూలాధారము, స్వాధిష్ఠాన చక్రాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కాని పై చక్రాలకు ఎదగడానికి సహకరించకుండా అడ్డుపడుతుంది.
3. అజ్ఞానము, అపనమ్మకము, అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.
4. ఉన్నతంగా ఎదగడానికి అడ్డుపడుతుంది. చేతనత్వాన్ని నిద్ర పుచ్చుతుంది.
5. శరీరానికి, మనస్సుకు హాని కలిగిస్తుంది.
6. శరీర భాగాలను అనారోగ్యానికి గురిచేస్తుంది.

ఈవిధంగా ఆహారంలో చిన్న చిన్న మార్పుల వల్ల మన మనస్సుకు, శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. జీవితకాలాన్ని పొడిగించుకోవచ్చు. ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించవచ్చు. 80వ సంవత్సరంలో కూడా 20 వ సంవత్సరమంత ఉత్సాహంతో జీవనం సాగించవచ్చు. మరి ఈనాటి యువత ఏ ఆహారాలు తింటున్నారో, వారి మానసికస్థితి ఎంత దిగజారిపోయిందో, దురాక్రమణలు, దురాలోచనలు ఎంతగా పెరిగి పోతున్నాయో రోజూ పత్రికలలో చూస్తూనే ఉన్నాము. మరి ఆహారంలో మార్పు చేసి సమాజానికి ఉత్సాహవంతమైన, సంస్కారవంతమైన యువతను తయారుచేద్దాం.

## శ్వాస - అటుగుదల

ఆహారము సరిగ్గా ఉంటే తప్ప జీవించే విధానము సక్రమంగా రూపొందదు. అలాగే ఆధ్యాత్మికజగత్తులో కూడా ముందుకు వెళ్ళలేము. ఆహారము యొక్క నాణ్యత ముఖ్యము. ఆహారము తీసుకునే సమయంలో మన శ్వాస ఎలా ఉందో గమనించుకోవాలి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఈ రెండు -మూలసూత్రాలు. ఊపిరి ఎలా పీల్చుకుంటున్నాము. అటుగుదల ఎలా జరుగుతోంది? అది ముఖ్యం. అటుగుదల సక్రమంగా లేనివాడికి మంచి పోషకాహారం పెట్టినా విరోచనాలవుతాయి. అటుగుదల బాగున్నవాడికి రాగిసంకటి పెట్టినా తిని అణిగించుకుని, హాయిగా పడుకుంటాడు. అందువల్ల మనం ఎలా శ్వాసిస్తున్నాము అనేది ముఖ్యం. ఆహారం తింటున్నప్పుడు మన ఊపిరి ఎలా ఉందో గమనించుకోవాలి. రొంప చేసినప్పుడు అన్నానికి రుచి ఎక్కువ ఉండదు. దానికి కారణం we are not breathing the food. ఆహారములో ఉండేటటువంటి digestive enzymes రావాలన్నా, మన శరీరములో సెక్రీషన్ (secretion) సక్రమంగా



అవ్వాలంటే వాసన చాలా ముఖ్యము. అందుకే వేడివేడి ఆహారపదార్థాలు మంచి సువాసనలు వస్తుంటే మన నోట్లో లాలాజలం సెక్రీట్ అవుతుంది కదా! ఆ లాలాజలం అటుగుదలకు చాలా ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది.

ఇక రెండోది అటుగుదల. తిన్నది అసలు అటుగుతోందా? అటగకపోతే ఎందుకు అటగటం లేదు, తెలుసుకోవాలి. ఈ రెండు విషయాల గురించిన వివరాలు భగవద్గీతలోని 15 వ అధ్యాయములో చెప్పబడింది. పూర్వము భోజనానికి ముందు సామూహికంగా ఈ అధ్యాయం చదివించేవారు. ఈ అధ్యాయం పూర్తిగా శ్వాస గురించి మరియు ఆహారము యొక్క అటుగుదల గురించే వివరించడం జరిగింది. మొదటి శ్లోకము తీసుకుంటే

“ఊర్ధ్వమూల మధశ్శాఖమ్ అశ్వత్థం ప్రాహూరవ్యయమ్ ।  
 ఛందాంసి యస్య పర్ణాని యస్తం వేద స వేదవితే ॥”

(అర్థము: ఆది పురుషుడైన పరమేశ్వరుడే మూలముగా, బ్రహ్మయే ముఖ్యశాఖగా (కాండముగా) వేదములే పర్ణములు (అకులు)గా గల ఈ సంసారరూప - అశ్వత్థవృక్షము నాశరహితమైనది (శాశ్వతమైనది). ఈ సంసార వృక్షతత్త్వమును మూలసహితముగా తెలిసినవాడు నిజముగా వేదార్థములను ఎఱిగినవాడు.)

మన ఋషులు, మనం సరిగ్గా శ్వాస తీసుకుంటే వాటిలో 5 రకాలైన ప్రాణాలుంటాయన్నారు. అవి ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన. శరీర నిర్మాణముగా చూస్తే మన ఊపిరితిత్తులు కూడా 5 lobes గా విభజింపబడి ఉంటాయని చాలామందికి తెలియదు. కుడివైపు ఊపిరి తిత్తులు మూడు భాగాలుగాను, ఎడమవైపు ఊపిరితిత్తులు రెండు భాగాలుగాను ఉంటుంది. ఇవి చూడటానికి తిరగేసిన చెట్టులా ఉంటాయి.

దీనినే సైంటిస్టులు బ్రోన్కైల్ ట్రీ (bronchyle tree) అన్నారు. Inverted bronchyle tree గురించే పై శ్లోకం చెప్తున్నది. “ఊర్ధ్వమూల మధశ్శాఖమ్ అశ్వత్థం ప్రాహురవ్యయమ్”. అనాదిగా ప్రతి మనిషిలోను కూడా ఈ Inverted tree ఉన్నది. ఊపిరితిత్తులలో 5 lobes ఉన్నాయి కదా అందులో ఏ lobe లో ఏ శక్తి ఉందో తెలుసుకోవాలి. ఈ తలక్రిందులుగా ఉన్న చెట్టుని ఎవరు అర్థం చేసుకున్నారో వారికే వేదాలు అర్థమయ్యాయి. అందుకే ఆహారము తినే ముందు ఆహారపదార్థాలను బాగా వాసన పీల్చాలి. ఆ వాసనలు లోపలికి వెళ్ళాలి. అందుచేత మనం వండిన వంటలు మంచి సువాసన వచ్చేటట్లుగా ఉండాలి.

ఇక జీర్ణక్రియ గురించి ఇదే అధ్యాయంలో “ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్” అని చెప్పారు. ప్రాణ, అపాన సంయుక్తమై శరీరములో నాలుగు విధాలైన ఆహారములను జీర్ణము చేయుచుండును అని వివరముగా చెప్పబడింది. జీర్ణక్రియలో సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే ఈవిధంగా భోజనం చేయాలని చెప్పే భగవద్గీత, ముసలి వాళ్ళు చదివేది అనుకుంటే ఎలా? భగవద్గీత is an anatomy, physiology text book. We have to learn it. ఇంకా ఏమి చెప్పారో చూద్దాం...

భోజనం చేసే సమయంలో మౌనంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే మనం ఒక ముద్ద నోట్లో పెట్టుకోగానే నోటిలో ఉన్న సెలైవరి గ్లాండ్లు సెక్రీషన్ స్టార్ట్ చేస్తాయి. నోట్లో లాలాజలం సెక్రీట్ అవుతుంది. మన ఆహారం ఆ లాలాజలంలో నెమ్మదిగా ఎంత ఎక్కువ సమయం నమిలితే, నాలుక ఆ ఆహారపదార్థం యొక్క రుచిని అంతగా ఆస్వాదించగలుగుతుంది. ఆహారములోని సంస్కారములు మనస్సును తయారుచేస్తాయి. మన శరీరము లోపలికి ఏది వెళ్ళినా వాటి ప్రభావము శరీరము యొక్క విభిన్న తలాలలో ఉంటుందని మనకు అవగాహన ఉంది. ఆహారము,

నీరు, గాలి, ఆలోచనలు మనం లోనికి పంపించేవి కదా! మరి వాటి యొక్క నాణ్యతలో తేడాలుంటే మన శరీరము ప్రభావితమవ్వకుండా ఉండదు కదా! అందుకే మనం ఆహారంలోను, ఆలోచనలోనూ, మనం పీల్చేగాలి, త్రాగే నీరు అన్నిట్లోనూ ద బెస్ట్ గా ఉండేలా మనం చూసుకోవాలి. భోజనం చేసే సమయంలో మౌనంగా ఉండి, మంచి భావనలు ఆలోచనల రూపంలో వస్తూ ఉంటే శ్వాస మీద దృష్టి పెట్టి మనస్సును ప్రశాంతంగా చేసి గాయత్రీమంత్రమును భావన చేయటం వల్ల మన స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలు జాగ్రతమౌతాయి. అప్పుడు మనం తిన్న ఆహారం యొక్క పూర్తి శక్తి మన మూడు శరీరాలకు పరిపూర్ణంగా పాజిటివ్ గా వెళ్తుంది. మన శరీరము కూడా పాజిటివ్ గా స్పందించటం వల్ల రోగనిరోధకశక్తి పెరగటం, ఉత్సాహం, ఆనందం, అనుభవమవుతుంది. అందుకు విరుద్ధంగా భోజనం చేసేటప్పుడు టి.వి.లో ఏ ధారావాహికో చూస్తే ఆ భావ సంవేదనలే మన లోపలికి వెళ్తాయి. మన సూక్ష్మశరీరము అందుకు అనువుగా స్పందిస్తుంది. వ్యతిరేక భావాలున్న ధారావాహికల వల్ల మనకు రాత్రంతా అశాంతితో నిద్ర సరిగ్గా ఉండదు. పిచ్చిపిచ్చి కలలు వస్తాయి. అదే ఆనందమయ వాతావరణంలో భోజనం చేయటం వల్ల మన మూడు శరీరాలు పాజిటివ్ గా స్పందించి మనకు ఆరోగ్యము సమకూరుతుంది.

## రోగరహిత జీవనానికి రుచుల ప్రాముఖ్యత

పూర్వకాలంలో ఆరోగ్యానికి సంబంధించి ముఖ్యంగా, కవులు వర్ణించినప్పుడు వాటి రుచులను ప్రధానంగా ప్రస్తావించారు. షడ్రసోపేత భోజనం అంటే ఆరు-రుచులతో తయారైన భోజనం. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి మూల సూత్రముగా ఈ భోజనాన్ని వర్ణించారు. చిన్నతనములో వీటి గురించి చదివాము కాని మనకు వాటి గురించి తెలుసుకోవటం అంత

ప్రాముఖ్యం కాదు అనుకునేవాళ్ళం. కాని ఆ పూర్వపు ఆహారపు అలవాట్లు కాని, ఆ ఆహారపదార్థాలు కాని శాస్త్రీయపద్ధతిలో ఇప్పుడు విశ్లేషణ చేస్తుంటే మన పూర్వులు ఎంత జ్ఞానవంతులో అర్థం అవుతోంది. దేవాలయంలో ప్రసాద విక్రయాలు, పర్వదినాలలో ఒక్కొక్క ప్రత్యేకతతో తయారయిన నివేదనలు ఈనాటికీ 'సంప్రదాయం పేరిట' మనం చూడగల్గుతున్నాము. పెద్దలు సంప్రదాయాల్ని పాటించారు. కాబట్టి ఈనాడు మనము వాటిని విశ్లేషణ చేయగలిగే అవకాశం కల్పించిన మన పూర్వజులకు సర్వదా కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవాలి.

దేవాలయాలలో ప్రసాదము ఆరు-రుచులతో కూడి ఉంటుంది. ఇవి భౌతిక ఆరోగ్యముతోపాటు మానసిక ఆరోగ్యమును కూడా ఇస్తాయి. అందుకే గుడిలో ప్రసాదం ఏ వ్యక్తి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించదు. అలాగే పండుగలప్పుడు ఒక్కొక్క తరహా పిండివంటలు చేసుకుంటాము. అవి అన్నీ కూడా ఈ ఋతువులకు అనుగుణంగా ఉండటానికి వీలుగా పెద్దలు నిర్ణయించారు. ఈ విషయాలన్నీ కూడా మన ఆయుర్వేదములో చాలా వివరంగా ఇవ్వబడ్డాయి. రోగరహిత జీవితము కావాలంటే మాత్రం ఆయుర్వేదంలో సూచించినట్లుగా ఆహారపు అలవాట్లు తప్పక ఆచరించాలి.

ఆయుర్వేదంలో వ్యక్తి యొక్క తత్త్వము ఆధారంగా మరియు అతని వయస్సు, ఆయా ఋతువుల ఆధారంగా చాలా వివరంగా ఆహార వివరాలు ఇచ్చారు. ఐతే ఒక సాధారణ వ్యక్తికి ఇవన్నీ తెలుసుకోవటం కొంచెం కష్టంతో కూడుకున్న పని. దీనికి పరిష్కారంగా ఒక సులువైన పద్ధతి ఏమిటంటే మనం ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు తీసుకునే ఆహారంలో ఈ ఆరు-రుచులు ఉండేలా చూసుకోవటం.

తీపి, పులుపు, కారం, ఉప్పు, చేదు, వగరు ఇవి ఆరు-రుచులు. నిత్యం ఈ షడ్రుచులు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవటం అలవాటు చేసుకుంటే

చాలా వరకు అనారోగ్యం రాదు. కొందరిళ్ళలో చేదు అస్సలు వాడరు. అలాగే వగరు కూడా, ముఖ్యంగా పాశ్చాత్యులు. ఐతే ఈ రుచుల ప్రభావం మన శరీరం మీద ఎలా ఉంటుంది? ప్రపంచము పంచ భూతములతో తయారైంది. మన శరీరము కూడా పంచతత్వాలతో అనగా పృథ్వీతత్వము, జలతత్వము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశతత్వాలతో తయారయ్యింది. అలాగే తినే ఆహారపు రుచులకు కూడా ఈ తత్వాలు ఉంటాయి. ఏ రుచికి ఏ తత్వము ఉంటుందో మనం ఆ రుచి కలిగిన ఆహారం తినటం వల్ల మనలో ఏ తత్వము వృద్ధి చెందుతుందో తెలుసుకుందాం. ఉదా: తీపి రుచిని తీసుకుంటే, తీపికి పృథ్వీతత్వము, జలతత్వము ఉంటుంది. పృథ్వీతత్వము అంటే పృథ్వికి ఉండే లక్షణాలు అని అర్థం కదా! ఆ లక్షణాలు- ప్రేమ, క్షమ, సహనం, శాంతి మొదలైనవి. అంటే పృథ్వీతత్వము ఎక్కడున్నా ఈ లక్షణాలు అక్కడుంటాయి. అది భౌతికతలమైనా, మానసిక తలమైనా. ఇప్పుడు ఆహారం విషయంలో తీసుకుంటే తీపి తింటే శాంతి, ప్రేమ మొదలైన గుణాలు వృద్ధి చెందుతాయి. అందుకే వాత ప్రకోపంలో దానిని శాంతించటానికి తీపిని ఉపయోగిస్తారు.

ఇలానే మిగిలిన తత్వాలు. జలతత్వము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము వాటి గుణాలు భౌతికంగా ఎలా ఉంటాయో అవగాహన ఉంది కదా! అవే లక్షణాలు రుచులకు కూడా ఉంటాయి. ఎలాగైతే పంచతత్వాలు, పంచభూతాలు ఒకేలా స్పందిస్తాయో, మనం తినే ఆహారంలోని రుచుల తత్వాలు కూడా అదే పంథాలో స్పందిస్తాయి. అందుకే ఎలాంటి ఆహారమో అలాంటి మనస్సు అంటారు. షడ్రుచులు, వాటి స్వభావాలు, మన శరీరంలో వాటి ఉపయోగాలు-నష్టాలు కూడా చూద్దాం.

**1. తీపి:** పృథ్వీతత్వము, జలతత్వము కలిగి ఉంటుంది. సాత్విక స్వభావము కలిగిస్తుంది. తేమ కలిగిస్తుంది. బరువు పెంచుతుంది.

**లాభాలు:** రక్త వృద్ధి ఎదుగుదలకు, క్రొవ్వు, కండరాల వృద్ధి, మజ్జని వృద్ధిచేస్తుంది. సంతాన సాఫల్యం.

**నష్టాలు:** అధికంగా తీసుకోవటం వల్ల ఊబకాయం, ఆకలి లేకపోవటం, తరచు జలుబు, డయాబెటిస్, శరీరానికి నీరుపట్టటం, అస్వాభావిక కండరాల పెరుగుదల, భారంగా ఉండటం.

**2. పులుపు:** పృథ్వీతత్వము, అగ్నితత్వము కలిగి ఉంటుంది. సాధారణంగా రాజసికగుణం కలిగిస్తుంది, బరువు పెంచుతుంది.

**లాభాలు:** ఆకలి పుట్టిస్తుంది, శక్తిప్రదాయిని, అఱుగుదలని పెంచుతుంది. గుండెకు శక్తినిస్తుంది.

**నష్టాలు:** అల్సర్లు వస్తాయి, సోరియాసిస్ లాంటి చర్మవ్యాధులు, గొంతులో, ఛాతిలో, మూత్రనాళాలలో, గుండెలో మంట పుట్టిస్తుంది.

**3. కారం:** వాయుతత్వము, అగ్నితత్వము కలిగి ఉంటుంది. రాజసిక లేక తామసికగుణం కలిగిస్తుంది. చంచలత్వం కలిగియుండి, బరువు తగ్గిస్తుంది.

**లాభాలు:** రక్తప్రసరణను ఉత్తేజపరుస్తుంది. సుఖవిరోచనం, అఱుగుదలను వృద్ధిచేస్తుంది. రక్తప్రసరణలో అడ్డంకులను తొలగిస్తుంది. క్రిమినాశని కూడా.

**నష్టాలు:** ఊపిరి అందకపోవటం, అలసట, విరోచనాలు కలగటం, గుండెలో మంట, వణుకు, కండరాల నొప్పి మొదలైనవి.

**4. చేదు:** వాయుతత్వము, ఆకాశతత్వము కలిగి ఉంటుంది. రాజసిక గుణం కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గిస్తుంది. పొడిగా చేస్తుంది, శుద్ధి చేస్తుంది.

**లాభాలు:** శరీరంలో మంటలను తగ్గిస్తుంది, దురదలు, చర్మ

రోగాలను తగ్గిస్తుంది. కండరాలకు, అలాగే చర్మానికి కూడా పటుత్వం ఇస్తుంది. అటుగుదలను పెంచుతుంది, గ్యాస్‌ను తగ్గిస్తుంది.

**నష్టాలు:** కండరాలకు, మజ్జ, క్రొవ్వు, రక్తానికి హానిచేస్తుంది.

**5. వగరు:** వాయుతత్త్వము, పృథ్వీతత్త్వము కలిగి ఉంటుంది. రాజసిక గుణం కలిగిస్తుంది. జబ్బుల నుండి త్వరగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

**లాభాలు:** అల్సర్లను తగ్గిస్తుంది, రక్తం గడ్డ కట్టిస్తుంది.

**నష్టాలు:** మలబద్ధకం, నరాలకు కండరాలకు హాని, రక్తప్రసరణలో అపసవ్యత.

**6. ఉప్పు:** జలతత్త్వము, అగ్నితత్త్వము కలిగి ఉంటుంది. బరువు పెంచుతుంది. మృదుత్వాన్ని ఉద్దీపనము చేస్తుంది.

**లాభాలు:** నోటిలో లాలాజలాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అటుగుదలకు దోహదపడుతుంది. నోటి సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. ఎదుగుదలకు ఉపయోగపడుతుంది. సాఫీ విరోచనం అయ్యేలా చేస్తుంది.

**నష్టాలు:** తీసుకున్న ఆహారము చిక్కపడుతుంది. దానివల్ల అటుగుదలకు ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఇంకా విరోచనం కావటం కూడా ఆలస్యమౌతుంది. నీటిని శరీరంలో నిల్వ ఉంచేస్తుంది. చర్మ సంబంధంగా ఎక్కువ బాధలకు గురిచేస్తుంది. బట్టతల వస్తుంది, అల్సర్లు, అసిడిటి కలిగిస్తుంది.

ఇవి షడ్రచుల వివరాలు. వీటిని పరిశీలిస్తే మనకు తేలేదేమంటే అన్ని రుచులు చాలా అవసరమైనవే అని. తగిన మోతాదులో తీసుకుంటే ఎలాంటి హాని లేకుండా శరీరాన్ని రోగాల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ప్రతిరోజు కూడా ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి తీసుకునే

భోజనంలో ఈ ఆరు-రుచులు ఉండేలాగా ఆహారాన్ని ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం చేసుకుంటే తప్పక ఆరోగ్యకరమైన జీవితం మన సొంతం అవుతుంది. ఒక సూచన ఏమిటంటే పులుపు పదార్థాలను రాత్రిపూట కాకుండా పగలు మాత్రమే తీసుకోవాలి. మలబద్ధకం ఉన్నవారు, గ్యాస్ సమస్యతో బాధపడేవారు తీపి, ఉప్పు, వగరు తీసుకోవటం చాలా ఉపయోగకరం, తరచు జలుబుతో బాధపడేవారికి పులుపు, చేదు, కారం కలిగిన ఆహారపదార్థాలు మేలు చేస్తాయి. అలాగే మానసికతలంలో కూడా రుచుల ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన స్వభావాలలోను, ఆలోచనలలోను ఆహార ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది అనేది ఒక అవగాహన కలిగిందనుకుంటా. ఈ పంథాలో ఎవరికివారు వారికి సరిపడే ఆహారాన్ని గుర్తించి వారి దైనందిన జీవితాన్ని ఆనందమయ చేసుకోగలరని ఆశిస్తున్నాము...

## **ఆహార నిర్మాణము**

ఆహార నిర్మాణము అంటే ఒక ఆరోగ్యవంతమైన శరీరములో ఆహారము ఎటువంటి ప్రభావాన్ని ఇస్తుందో తెలిపేది. మనం తీసుకునే ఆహారము కాని, మందు కాని మన శరీరంలో ఎటువంటి మార్పు తెస్తుందో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ప్రతి వ్యక్తి ఒక విశిష్ట వ్యక్తి. ఏ ఇద్దరు వ్యక్తులు ఏవిధంగానూ ఒకలా ఉండరు. ఎవరిది వారిదే. అలాగే ఆహారములో కూడా ఒక్కొక్క ఆహారము ఒక్కొక్క గుణము కలిగి ఉంటుంది. ఉదా: నిమ్మచెట్టు పుల్లటి నిమ్మకాయల్నే ఇస్తుంది. ఆ చెట్టుకే పాకిన కాకరపాదు చేదుగుణం కలిగిన కాకరకాయల్నే ఇస్తుంది. ఎంత కలిసి పెరిగిన మొక్కలైనా దేని గుణం దానిదే. అలాగే మనుష్యులకు కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. వ్యక్తిగతంగా ఎవరి గుణం, స్వభావం



వారి శారీరక, మానసిక, ఆత్మిక ఆధారంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వ్యక్తి తీసుకున్న ఆహారము మరియు దాని ప్రభావం వ్యక్తిగతమైనదే అవుతుంది. ఇప్పుడు ఆహారము యొక్క ప్రభావము ఎలా ఉంటుందో కొన్ని ఉదాహరణలతో తెలుసుకుందాం.

ఒక వ్యక్తి ఒక ఆహారాన్ని కొంత పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకున్న తర్వాత దాని ప్రభావం వల్ల శరీరములో ఎట్టి మార్పు సంభవించకపోతే ఆ ఆహారాన్ని మధ్యస్థమైనది అని వ్యవహరిస్తారు. ఒకవేళ ఆ ఆహారము శరీరములో కొంత వేడిని కాని, చల్లదనాన్ని కాని, తేమని కాని, పొడిగుణం కాని కలిగించి 4 గంటల తర్వాత కూడా శరీరానికి ఏ హాని కలిగించకుండా ఉంటే ఆ ఆహారాన్ని వేడి, చల్లని, తేమ, పొడి గుణం కలిగిన మొదటిదశ (First Degree)గా వ్యవహరిస్తారు. ఇక రెండవదశ (Second Degree) కలిగిన ఆహారాలు శరీరంలో 8 గంటల వరకు ఈ వేడి, చల్లదనం మొదలగు గుణాల ప్రభావం ఉంటుంది. కాని శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరుగదు. మూడవదశ (Third Degree) ఆహారము అంటే శరీరములో ఈ గుణాలు (వేడి, చల్లన, తేమ, పొడి) 18 గంటల వరకు శరీరములో ఉంటుంది. కాని భరించగల స్థాయిలోనే ఉంటుంది. ఇక నాల్గవ దశ ఆహారము (Fourth Degree) తీసుకున్న గంటలోపలే శరీరానికి హాని కలిగించేస్తుంది. దీనిని విషాహార సమూహానికి చేరుస్తారు. వీటిని ముఖ్యంగా ఒక ఔషధంగా అనారోగ్యాన్ని సరిచేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఐతే ఈ ఆహారాలను మనం ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి? మన శరీరతత్వము వేడి ఐనా లేక శారీరక శ్రమ అధికం అవ్వడం వల్ల వేడి చేసినా చల్లని గుణం కలిగిన ఆహారము కొన్ని రోజులు తీసుకుంటే శరీరంలోని వేడి సాధారణ స్థాయికి వస్తుంది. అలాగే శరీరం బాగా పొడిబారిపోయి ఉంటే అధిక తేమ ఉన్న ఆహారము తీసుకొని సమతుల్యతకు

శరీరాన్ని తీసుకురావాలి. ఇలా మన శరీరానికి ఏవిధమైన ఆహారము కావాలో తెలుసుకొని తగిన మోతాదులో ఇస్తే అనారోగ్యం బారిన పడకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. ముఖ్యంగా పిల్లలకు చిన్నతనం నుండి జాగ్రత్తగా తగిన ఆహారము ఇస్తూ ఉంటే 85% అనారోగ్యాల నుండి వారిని కాపాడిన వారమవుతాము. ఈ క్రింది పట్టికలో మనం సాధారణంగా ఉపయోగించే ఆహారాల గుణాలు వివరంగా ఇవ్వడం జరిగింది. వాటిని దైనందిన జీవితంలో ఉపయోగించుకోండి.

## **ఆహారము తీసుకోవడం వలన శరీరములో వేడి, చల్లదనం, తేమ, పొడిగా అయ్యే మార్పులు (డిగ్రీలలో)**

చెర్రీస్	వేడి 1 <sup>0</sup> & తేమ 1 <sup>0</sup>
తర్భూజ	చల్లని & తేమ 3 <sup>0</sup> లు
ఉల్లిపాయ	వేడి 3 <sup>0</sup> లు & తేమ 3 <sup>0</sup> లు
ముల్లంగి	వేడి 2 <sup>0</sup> లు & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
కొబ్బరి	వేడి & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
నువ్వులు	వేడి & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
కుసుమనూనె	వేడి & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
ఉలవలు	వేడి & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
ఇంగువ	వేడి 4 <sup>0</sup> లు & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
వెల్లుల్లి	వేడి 3 <sup>0</sup> లు & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
మిరియాలు	వేడి & పొడిబారటం 3 <sup>0</sup> లు
పసుపు	వేడి & పొడిబారటం 3 <sup>0</sup> లు

నేరేడుపండు	తేమ & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
బత్తాయి	చల్లని & తేమ 1 <sup>0</sup>
పీచు	వేడి 2 <sup>0</sup> లు & తేమ 3 <sup>0</sup> లు
దానిమ్మపండు	చల్లని & తేమ 1 <sup>0</sup>
రేగుపండు	చల్లని & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
లీచీపండు	తేమ & చల్లని 2 <sup>0</sup> లు
తోటకూర	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
పుదీన	వేడి & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
సోయాబీన్	వేడి & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup> లు
బార్లీ	పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
పీర్	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
అనాసపండు	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
కరివేపాకు	వేడి & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
శతపుష్పి	వేడి 2 <sup>0</sup> లు & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
ఉసిరి	చల్లని 1 <sup>0</sup> & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
కొర్రలు	పొడిబారటం
జీలకఱ్ఱ	వేడి & పొడిబారటం
వాము	వేడి & పొడిబారటం 3 <sup>0</sup> లు
సీతాఫలం	వేడి 1 <sup>0</sup> & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
ఈతపండు	వేడి 1 <sup>0</sup> & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
అవిశాకు	వేడి & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
గోరుచిక్కుళ్ళు	తేమ & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>

దోసకాయ	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
బఠాణి	వేడి 1 <sup>0</sup> & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
బాదం	వేడి & తేమ 1 <sup>0</sup>
చిరంజీపప్పు	వేడి & తేమ 1 <sup>0</sup>
పత్తిగింజలు	వేడి & తేమ 1 <sup>0</sup>
ఆలివ్ ఆయిల్	వేడి & తేమ 1 <sup>0</sup>
శనగపప్పు	వేడి & తేమ 1 <sup>0</sup>
కందిపప్పు	వేడి & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
అల్లం	వేడి 3 <sup>0</sup> లు & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
ఖర్జూరం	చల్లని 1 <sup>0</sup> & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
పుచ్చకాయ	చల్లని & తేమ 3 <sup>0</sup> లు
ములగకాడలు	వేడి & పొడిబారటం 3 <sup>0</sup> లు
కాకరకాయ	వేడి & పొడిబారటం 3 <sup>0</sup> లు
వంకాయ	వేడి & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
ప్రెంచ్ బీన్స్	చల్లని & తేమ 1 <sup>0</sup>
బీట్ రూట్	వేడి & తేమ 1 <sup>0</sup>
పెండలం	వేడి & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
జీడిపప్పు	వేడి & తేమ
పొద్దుతిరుగుడుపువ్వు	వేడి & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
జొన్నలు	పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
గోధుమలు	వేడి & మోడరేట్ డ్రై
తెల్లఆవాలు	వేడి & పొడిబారటం 4 <sup>0</sup> లు

తమలపాకులు	వేడి & పొడిబారటం
అరటి	మధ్యస్థం & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
బెండకాయ	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
పొట్లకాయ	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
సజ్జలు	వేడి & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
బియ్యం	చల్లని & పొడిబారటం
సోంప్	వేడి & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
తేనె	వేడి & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
జీడిపప్పు	వేడి 2 <sup>0</sup> లు & తేమ 1 <sup>0</sup>
ఎండుద్రాక్ష	చల్లని 1 <sup>0</sup> & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
చామదుంప	వేడి 1 <sup>0</sup> & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
పిస్తా	వేడి & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
వాలనట్	వేడి & పొడిబారటం
మినపప్పు	వేడి & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
అలసందలు	వేడి 1 <sup>0</sup> & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
చిక్కుడు	వేడి & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
యాలక్కాయ	వేడి & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
ఆపిల్	వేడి & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
ద్రాక్ష	వేడి & తేమ 1 <sup>0</sup>
పనస	వేడి 2 <sup>0</sup> లు & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
కొత్తిమీర	చల్లని & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
క్యారెట్	వేడి & తేమ 2 <sup>0</sup> లు

ధనియాలు	చల్లని & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
జాజికాయ	చల్లని & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
బచ్చలికూర	చల్లని & తేమ 1 <sup>0</sup>
బీరకాయ	చల్లని & తేమ 1 <sup>0</sup>
చిన్నఅక్రూట్	వేడి 2 <sup>0</sup> లు & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
వేరుశనగగుళ్ళు	వేడి 2 <sup>0</sup> లు & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
లవంగం	వేడి & పొడిబారటం 3 <sup>0</sup> లు
కాఫీ	వేడి & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
అత్తిపండు	చల్లని 1 <sup>0</sup> & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
ఈతపండు	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
వెలక్కాయ	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
క్యారెట్ ఆకులు	వేడి & తేమ 1 <sup>0</sup>
వక్క	తేమ & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
మేడిపండు	చల్లని 2 <sup>0</sup> లు & తేమ 1 <sup>0</sup>
జామకాయ	చల్లని & తేమ 1 <sup>0</sup>
కమలాపండు	చల్లని & తేమ 3 <sup>0</sup> లు
బొప్పాయి	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
బూడిద గుమ్మడికాయ	చల్లని 2 <sup>0</sup> లు & తేమ 1 <sup>0</sup>
సోరకాయ	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
దోసకాయ	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
కాలీఫ్లవర్	చల్లని & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
పెసరపప్పు	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు

పాలు	మధ్యస్థం
పెరుగు	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
నిమ్మకాయ	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
మామిడికాయ	వేడి & తేమ (గ్రీన్)
మామిడిపండు	చల్లని & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup> (రైప్)
తాటిపండు	తేమ & చల్లని 3 <sup>0</sup> లు
స్ట్రాబెర్రీ	చల్లని & తేమ 3 <sup>0</sup> లు
టామాటో	మధ్యస్థం & పొడిబారటం
క్యాబేజీ	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
సిలరీఆకులు	వేడి & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు
లెట్యూస్ఆకులు	చల్లని & తేమ 2 <sup>0</sup> లు
పాలకూర	చల్లని 2 <sup>0</sup> లు & తేమ 1 <sup>0</sup>
బ్రష్మి	తేమ & పొడిబారటం
పెద్దచిక్కుడు	చల్లని & తేమ 1 <sup>0</sup> (తాజా)
	చల్లని & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
బంగాళాదుంప	తేమ & పొడిబారటం 1 <sup>0</sup>
చింతపండు	చల్లని 1 <sup>0</sup> & పొడిబారటం 2 <sup>0</sup> లు



# ఆరోగ్యంగా తినండి

ఒకే ఆహారము ఎక్కువగా తినటం వల్ల అనారోగ్యం కావచ్చు. మన శరీరంలోని వాయుతత్వం, అగ్నితత్వం లేదా జలతత్వం యొక్క సమతుల్యాన్ని పాడుచేయవచ్చు. అందుకు విరుగుడుగా పనిచేసే ఆహారాన్ని వాడుకుని ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు అని మన ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. అలాంటి కొన్ని ఆహారపదార్థాలను ఈ క్రింద ఇస్తున్నాము.

- కొయ్యతోటకూరకు పచ్చిమిరపకాయలు, ఆవ, పులుసు వాడాలి.
- జలుబు చేసినప్పుడు మినప అల్లు / దోశలు తినాల్సి వస్తే తేనెతో కలిపి తినాలి.
- పెసరట్లు అల్లం, జీలకర్రతోపాటు నెయ్యి వేసి చేస్తే ఆరోగ్యం
- అటుకులు తిన్న వెంటనే నీరు త్రాగాలి
- అఱుగుదల సమస్య ఉన్నవారు బియ్యంను కొద్దిగా వేయించిన తర్వాత వండుకుని తినాలి
- అప్పదాలు తిన్న రోజున శొంఠిపొడి కొద్దిగా తినాలి
- కూరఅరటికాయతో వండే ఏ వంటకానికైనా నెయ్యి తాలింపు వేసి కొంచెం బెల్లం కలిపితే ఏ అనారోగ్యం ఉండదు
- అరటిదూట పచ్చడి వాత, పిత్త, కఫముల రోగాలను తగ్గిస్తుంది
- అరటిఆకులో భోజనం చేయటం వల్ల బలము, ఆయుర్వృద్ధి కలుగుతుంది

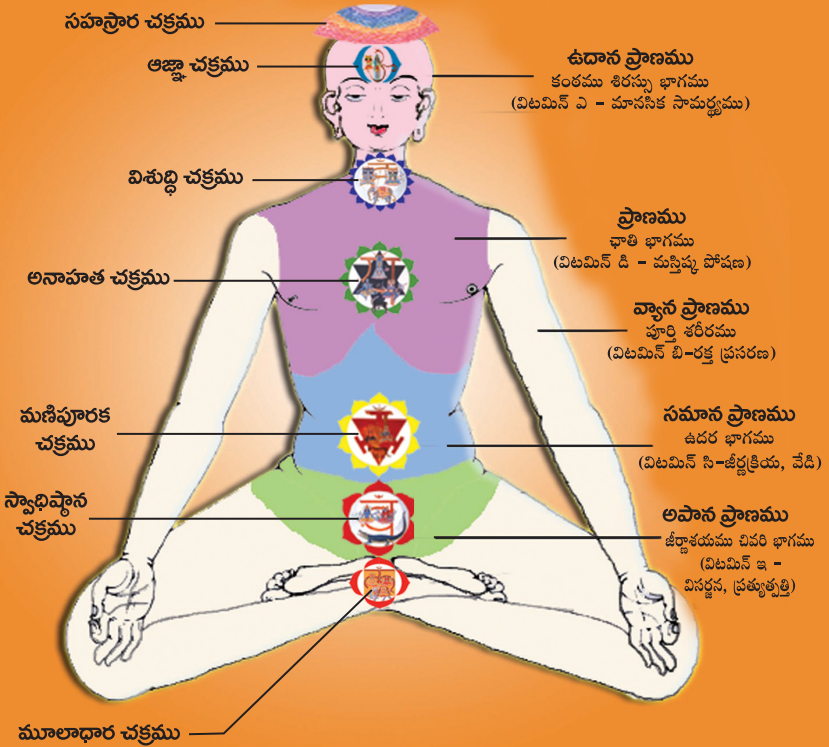


- వేసవికాలము అంతా ఉదయం ఒక చెంచా సొంపు, ఒక చెంచా పంచదార కలిపి తింటే ఆ సంవత్సరమంతా ఏ వ్యాధి రాదు
- చాలా అనారోగ్య సమస్యలకు సోంపు నివారణకారి. దీన్ని రోజు ఒక చెంచా తినటం అలవాటు చేసుకోవాలి
- బార్లీ రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. బార్లీనీటిలో పంచదార, ఉప్పు, గ్లూకోసు, నిమ్మరసం, పాలు లాంటివి అవసరాన్ని బట్టి కలుపుకోవచ్చు. బార్లీపిండి చపాతీలుగా, దోశలుగా వాడవచ్చు. జబ్బు చేయదు. బలాన్ని ఇస్తుంది. వాత, పిత్త, కఫ అనారోగ్యాల్ని నివారిస్తుంది.
- బెండకాయకూరలో తప్పక జీలకఱ్ఱ వాడాలి
- బీరకాయకూరకు నెయ్యి తాలింపు ఆరోగ్యకరం
- పెరుగన్నములో నీళ్ళు కాని సైంధవలవణం కాని శొంఠిపొడి కాని కలిపి తింటే ఆరోగ్యకరం
- ఆవకాయపచ్చడి అన్నంలో నెయ్యి తప్పక వేసుకోవాలి. తర్వాత మజ్జిగ త్రాగాలి
- ముల్లంగికి ఉప్పు, జీలకఱ్ఱ వాడాలి
- వంకాయతో ఏ వంటకము చేసినా నెయ్యి, అల్లము, గరంమసాలా వీటిలో ఏదైనా వాడవచ్చు
- ములక్కాయకూరలో బెల్లం కాని నెయ్యి కాని వాడాలి.

## రిఫరెన్స్

1. డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ మాష్టారిగారి ప్రవచనాల నుండి సేకరణ
2. డా॥ అమన్ వ్రాసిన Medicinal Secrets of Your Food నుండి సేకరణ
3. National Institute of Nutrition వారి ప్రచురణలు
4. Internet లోని విశేష సమాచారముల నుండి సేకరణ
5. వస్తు గుణదీపిక నుండి సేకరణ

# పంచ ప్రాణములు





## ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్

ఓం భాస్కరాయ విద్మహే దివాకరాయ ధీమహి తన్నో ఆదిత్య ప్రచోదయాత్

**ఆహారం తీసుకునే ముందు స్తురించవలసిన మంత్రములు**

**శ్రీమహాలక్ష్మి ధ్యాన మంత్రము**

తతశ్చావిరభూత్వాక్షాత్ శ్రీరమా భగవత్పరా ।  
రంజయన్తి దిశః కాన్త్యా విద్యుత్ సాదామినీ యథా ॥

**సర్వరోగహర మంత్రము**

అచ్యుతానన్త గోవిన్ద నామోచ్ఛారణ భేషజాత్ ।  
నశ్యన్తి సకలారోగాః సత్యం సత్యం వదామ్యహమ్ ॥

**పంచప్రాణాలకు ఆహుతులు**

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః ।  
ప్రాణాపానసమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ ॥

(గీత 15/14)

---

We also provide workshops on Sanjeevani  
Please Contact us for more info: **Smt. A. Sree Lakshmi**  
Mobile: 9490611999, E-mail: sreelakshmi\_ramki@yahoo.co.in